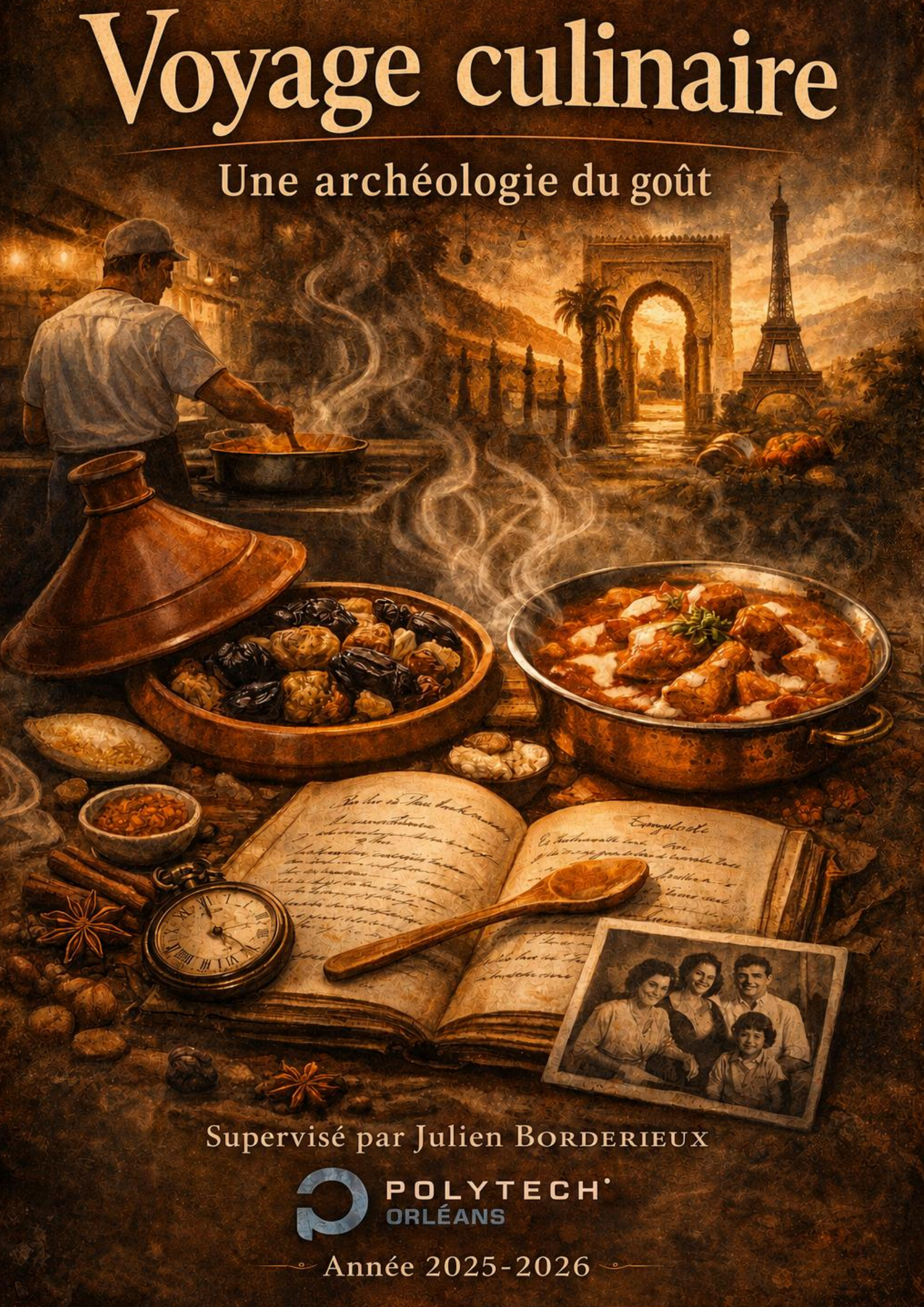
# Voyage culinaire

## Une archéologie du goût



Supervisé par Julien Borderieux

POLYTECH ORLÉANS

Année 2025-2026

# Voyage culinaire : Une archéologie du Goût

Ce projet d'écriture explore dix recettes de mon panthéon personnel pour en révéler la charge émotionnelle, comme un **récit proustien** mêlé à la technicité d'un livre de cuisine.
Le tajine d'agneau aux pruneaux et le butter chicken représentent ce voyage entre héritage familial et découvertes culinaires.
Inspiré autant par mon héritage familial que par l'univers de la série *The Bear* (2022), du film *Ratatouille* (2007) et par Choumicha, cheffe marocaine, ce projet prend la forme d'un essai culinaire.
Chacun des dix chapitres est un dialogue entre ma mémoire sensorielle et une analyse qui transforme le fait de cuisiner en un **rituel de transmission**.
En mélangeant narration et héritage familial, le livre montre comment un plat peut figer un souvenir, une histoire.
C'est un livre qui traite de **gastronomie affective** et qui prouve que chaque bouchée contient une histoire.

s

# Chapitre 1 - Tajine d'agneau au pruneau

J'ai choisi de commencer mon archéologie culinaire personnelle par ce plat car il est à mes yeux le summum de la gastronomie marocaine. Selon moi, ce plat est l'équilibre parfait, une sorte d'architecture où le sucre des pruneaux confits vient sublimer le goût de l'agneau. Mais au-delà du goût, c'est aussi le plat des rassemblements.

Dans ma famille, ce n'est pas qu'un repas classique, c'est un monument que l'on dresse au centre d'une Gsaa, cette grande assiette marocaine autour de laquelle toute la famille se réunit. L'assiette elle-même représente quelque chose de solennel, elle devient l'élément central du moment partagé. Nous nous asseyons tout autour de cette assiette où l'on unit nos mains dans le même plat de sauce onctueuse.

Dans ce plat, chaque bouchée est un récit proustien, qui entraine directement les souvenirs des partages, avec les odeurs qui s'échappaient de la cuisine, et cette ambiance unique qui n'existe que dans le cercle familial. Il me ramène directement aux Aïd de mon enfance, dans notre maison à la campagne. Je revois le jardin rempli de rires, Il y avait les frères et les sœurs de mon père, tous réunis, avec leurs discussions, leurs souvenirs, les histoires. Cette impression que la maison était remplie de vie.

Le tajine arrivait alors comme le grand final de ce moment familial, il réunit toutes les générations dans un même geste, autour d'une même assiette. Manger devenait alors une façon d'appartenir au groupe, de prendre part à cette mémoire commune.

Enfin, ce plat est pour moi un réel rituel de transmission. Il transmet bien plus qu'une recette, il transmet une mémoire, une culture et une émotion.

Tajine d'agneau au pruneau dressé sur une Gsaa

# La recette : L'archéologie du geste

## Pour le tajine

- 1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 2 oignons émincés 3 gousses d'ail hachées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 pincée de safran ou de colorant safrané sel 50 cl d'eau
- 1 poignée de coriandre

## Pour les pruneaux

- 300 g de pruneaux
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 petite louche de jus de cuisson de la viande
- 1 poignée d'amandes entières mondées et grillées
- 1 poignée graines de sésame grillé

## Les étapes de préparation

- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajouter l'ail.
- Ajouter les morceaux d'agneau et les faire dorer 8 à 10 minutes.
- Incorporer le gingembre, le curcuma, la cannelle, le poivre, le safran, le sel et la coriandre.
- Verser 50 cl d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 h 30 à 2 h.
- Pendant ce temps, faire cuire les pruneaux avec le miel et une louche de jus de cuisson pendant 10 à 15 minutes.
- Griller les amandes et les graines de sésame quelques minutes.
- Dresser le tajine, ajouter les pruneaux, puis parsemer d'amandes et de sésame.

## Temps de préparation et de cuisson

- Temps de préparation : 20 à 25 minutes
- Temps de cuisson : 1 h 45 à 2 h 15
- Temps total : environ 2 h 15 à 2 h 40

# Chapitre 2 - Butter Chicken

s

J'ai choisi de poursuivre mon archéologie culinaire avec le butter chicken, une recette qui s'impose aujourd'hui comme mon plat favori. C'est pour moi le mélange parfait entre la douceur d'une sauce onctueuse et des épices chaudes. C'est une préparation exigeante qui demande un équilibre précis pour obtenir cette profondeur si particulière, un défi que je tente de relever en m'inspirant des meilleures versions que j'ai eu la chance de goûter. À ce jour, ma référence absolue est celle de l'Indian Spice à Rabat, une découverte marquante faite lors d'un week-end le 14 mai dernier. Suivent, dans mon classement personnel, l'incontournable Dishoom à Londres, puis le New Jawad à Paris.

Au-delà de sa technicité, ce plat est avant tout le cœur de nos rassemblements. Il transforme chaque dîner en un moment suspendu, qui fais de notre table le point de rencontre de mon cercle d'amis. Pour moi, ce plat est synonyme de moments partagés au restaurant, ces soirées où on retrouve pour échanger et profiter des autres. Je considère d'ailleurs que le butter chicken ne se savoure vraiment qu'accompagner d'un garlic naan bien chaud et d'un riz parfumé, idéalement au safran.

Chaque bouchée est pour moi une madeleine de Proust, elle me transporte directement à ma toute première découverte de la cuisine indienne, quand ma grande sœur Yasmin m'avait emmené manger au New Jawad. C'est elle qui m'a fait découvrir ce goût qui ne m'a plus jamais quitté. Aujourd'hui, ce plat reste indissociable de ces moments de partage, entouré de mes amis, où on se retrouve pour construire nos propres souvenirs.

Enfin, ce plat est un rituel de transmission. Il ne livre pas qu'une recette, il partage une culture, une histoire et une émotion que j'essaye aujourd'hui de capturer et de reproduire.

Butter chiken du Dishoom : L'instant suspendu du 27 octobre 2025

# La recette : L'archéologie du geste

## Pour la marinade et le poulet

- 800 g de blancs de poulet coupés en morceaux
- 1 yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre noir

## Pour la sauce

- 100 g de beurre
- 1 oignon émincé
- 400 g de purée de tomates
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 poignée de coriandre fraîche

## Les étapes de préparation

- Dans un bol, mélanger le yaourt, le citron, l'ail et les épices, y incorporer le poulet et laisser reposer 30 minutes
- Faire revenir les oignons dans la moitié du beurre pendant 5 minutes
- Ajouter les morceaux de poulet égouttés et les faire dorer 8 à 10 minutes
- Verser la purée de tomates et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes
- Incorporer le miel, la crème liquide et le reste du beurre pour obtenir une sauce onctueuse
- Laisser mijoter 5 à 10 minutes supplémentaires.
- Dresser le butter chicken

## Temps de préparation et de cuisson

- Temps de préparation : 20 à 25 minutes
- Temps de cuisson : 30 à 35 minutes
- Temps total : environ 55 minutes